



令和7年9月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。
夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいかもしれません。寝不足や朝ご飯の欠食は体調を崩す要因の一つです。また、注意力が散漫になり、ケガをしやすくなってしまいます。これから運動会練習も始まります。最後までケガなく全力を出し切れるように、まずは生活リズムを整えましょう。

みなみしょうちゅうごうどうちいきがっこうほけんいいんかい かいさい 南小中合同地域学校保健委員会が開催されました

8月21日夏休みの中、南小中学校合同地域学校保健委員会が開催されました。南小中学校の職員や保護者の方、南中学校医 田中先生が参加し、健康診断や体力テストなどの結果報告を行いました。また女子栄養大学 久保田美穂先生をお招きして、「大規模災害時、私たちにできること〜一人でも多くの命を救うために〜」という題でご講演いただきました。災害発生時のトリアージの仕方を実際に体を動かして学びました。参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。



だい かいはずいくそくてい おこな 第2回発育測定を行いました

8月29日から3日間、発育測定を行いました。4月からどのくらい伸びましたか？計測中も、「ちょっと伸びた」という児童の声や、「大きくなったね」といった担任の先生の声が聞こえました。結果を配布いたしましたので、おうちの方と一緒に数値を確認してみてください。
冬休み明けに今年度最後の発育測定があります。



まだまだ続く暑さ！

引き続き熱中症に注意しましょう

その 不足 熱中症の危険あり！

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

ずいぶん涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。